١

نظريات العلاج المعرفي السلوكي

د خالد بن حمد الجابر
استشاري طب الأسرة والعلاج النفسي
جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية- الحرس الوطني
زمالة طب الأسرة،
شهادة معهد بك للعلاج المعرفي-أمريكا، شهادة جامعة كالغري في العلاج المعرفي السلوكي-كندا،
اعتراف أكاديمية العلاج المعرفي (دبلومات ACT)
عضو الجمعية العالمية للعلاج المعرفي السلوكي والجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي.
aljaberk@yahoo.com

٢

- النظريات المعرفية والسلوكية نشأت قديما قبل ظهور العلاج المعرفي السلوكي.
- العلاج المعرفي السلوكي هو أحد تطبيقات النظرية المعرفية السلوكية.

- من الضروري للمعالج أن يكون مؤسساً بشكل جيد في النظريات.
  - حتى لو لم يستوعبها كاملة الآن، لكنه مع الوقت سيرجع لها ليفهم التطبيقات بشكل أفضل.

أولاً: النظريات المعرفية

٣

النظريات المعرفية

٤

1) نموذج ABC
2) نظرية الثلاثية المعرفية السلبية
3) نظرية النمط التفسيري/ نظرية العزو
4) ظاهرة الذاكرة الإجمالية/ العمومية
5) نظرية أخطاء التفكير أو أنماط التفكير الخاطئة
6) نظرية الطبقات الثلاث للأفكار
7) نظرية ما وراء المعرفي
   - الاجترار النفسي.
   - الاكتئاب حول الاكتئاب

نموذج ABC
ألبرت أليس

٥



نموذج م-م-م:
موقف مثير --- معتقدات --- مآلات (مشاعر وسلوك وأعراض)

نظرية الثلاثية المعرفية السلبية Negative Cognitive Triad

٦

- تكلم عنها بيك وهي:
  - **التفكير السلبي حول النفس:**
    - «أنا لا قيمة لي» «أنا حقير أو أنا فاشل» ، «المقرود يقرد عمره»، «يا حسرة من وين لي؟»
  - **التفكير السلبي حول الحياة والدنيا:**
    - «كل حياتي غلط» «أموري كلها مصائب» «وين ما تطقها عوجا»
  - **التفكير حول المستقبل:**
    - «ستبقي حياتي كما هي» ، «ليس هناك آمال ولا مستقبل» «لا تضيع وقتك ما حيتغير شيء»

نظرية النمط التفسيري/ نظرية العزو

٧

- نظرية مشهورة، عام ١٩٧٨م : أبرامسون وسلغمان وتيسدل
- المقصود: **(نمط تفسير الأحداث)** أي أن كل شخص لديه طريقة معينة يفسر الأحداث والأشياء من حوله

وحسب هذه الفرضية فإن الأشخاص المكتئبين لديهم "نمط تفسيري" يتسم بالآتي:

- **الأحداث السارة: سببها الآخرون + ونادرا ما تحصل لي + ومحدودة التأثير**

[صدفة- حظ- ما هوب طيبن فيني- دعوة العجوز وإلا انا ما استاهل .. غريبة ما هيب العادة- بس هالمرة- ما جت إلا بطلوع الروح- إيه هين لن تستمر- مالها قيمة- ما تسوى شي-...]

- **الأحداث السيئة: أنا السبب فيها + دائماً تحصل لي + كل حياتي هكذا**

[أنا السبب- حظي زفت – ما لي حظ – دائما المشاكل تصير لي – كل حياتي كذا- وين ما طقيتها عوجا- من جرف لدحديرة...]

ظاهرة الذاكرة الإجمالية/ العمومية

٨

- المكتئبون عادة تكون ذاكرتهم مشوشة وتركز على العموميات والسلبيات.
- فبدلاً من أن يتذكر الأحداث بالتفصيل فإنه في العادة يقول:
  - (لم تكن رحلة ممتعة) أو (كان الوضع صعباً وتعيساً) أو (لم تسر الأمور على ما يرام)،
- بينما الناس الذين ليس لديهم اكتئاب فإنهم في العادة لا يطلقون أوصافاً مجملة، بل يتذكرون الإيجاب والسلب
  - (فيها وفيها) (انبسطنا بس كانت غبار) (سعيدة مع زوجي لكن الله يهديه بخيل وزعول) (الاختبار صعب، بس حقاني)

التوازن في «تذكر الصورة الذهنية» عن الأحداث والمواقف والأشخاص مهم في الاستقرار النفسي

نظرية أخطاء التفكير أو أنماط التفكير الخاطئة Cognitive Errors

- هي: طريقة في التفكير خاطئة ومتكررة.
- فكرتها: يصاب الناس بالأمراض النفسية لأنهم يقعون في واحد أو أكثر من هذه الأخطاء في طريقة التفكير.
- لديه أخطاء في عملية التفكير نفسها، وتحديداً في طريقته في معالجة المعلومات وتقييم الأحداث
- لها عدة أسماء، منها: التفكير المنحرف، التفكير المشوه، التفكير غير الوظيفي.
- تكلم بك وتلميذه بيرنز مبكراً عن ١٠ أنواع من أخطاء التفكير، وهناك من يتكلم عن ١٢ نوعاً، ومنهم من أوصلها إلى ١٧ نوعاً.

أنماط التفكير الخاطئ (العشرة الخاطئة)

1) التركيز على السلبيات أو الاستنباط المتحيز أو الصفاية الذهنية
2) القفز إلى الاستنتاجات
3) نمط الشخصنة
4) التفكير الكارثي
5) نمط أبيض أو أسود أو أحيانا يسمى التفكير الحدي،
6) نمط يجب! ولازم! أو نمط الإلزامات
7) نمط التعميم
8) إطلاق الأوصاف أو إطلاق الألقاب أو التوصيف أو التصنيف.
9) الاستدلال الانفعالي أو الاستدلال بالعاطفة
10) التصغير والتكبير أو التضخيم/ أو المنظار الثنائي أو العدسة ذات الطرفين

التركيز على السلبيات أو الاستنباط المتحيز أو الصفاية الذهنية

- فلترة وتصفية وترشيح لما يدخل من المعلومات وما يخرج،
- يركز على جزء واحد من الحدث غالباً الجزء السلبي، ويهمل الصورة العامة للحدث، ولا يتذكر الخبرات الإيجابية.
- يصبح هذا النمط المتحيز عادة له.
- يمكن تسميته بالتشاؤم
- مثلاً: اشترى ثوبا ولم يناسبه: «أنا دايما حظي زفت!» «ماهي غريبة! أنا دائم كذا»

القفز إلى الاستنتاجات

- تقفز إلى النتائج بدون دليل حقيقي لديك
- نعرف بماذا يفكر الآخرون، كأننا نقرأ أفكار الناس (والبعض يجعله خطأ مستقلا باسم قراءة أفكار الآخرين)
  - وبالتالي نسيء الظن بهم
- النوع الثاني نزعم أننا نعرف الغيب في المستقبل، وتحديداً نتوقع الكوارث ونتوقع أن الأمور ستكون أسوأ مما هي عليه.



الشخصنة

- وقد يسمى هذا نمط لوم الذات أو جلد الذات أو تقريع الذات أو التشديد على الذات أو التشديد على النفس.
- يلوم الإنسان نفسه أو يلوم الأشياء أو الأحداث على الأخطاء التي تحصل
- يحمل نفسه مسؤولية الأخطاء التي تحصل.

نمط أبيض أو أسود (التفكير الحدي)

- لا يرى إلا طرفاً واحداً ولا يرى الوسط
- ليس عنده منطق رمادي يا أبيض يا أسود
- لايقبل المساوامة ولا مجال للوسطية اما أبيض اوأسود
- الناس والأشياء إما جيدون او سيئون, رائعون او لايطاقون
- النزهة يا تكون توب! يا خربانة!
- في استبانات التقييم الخدماتية: يا ٥ يا صفر!

الإلزامات

- يستخدم كثيراً ألفاظ الإلزام: عبارة لازم ويجب وضروري.
- استعمال (يجب ولازم) ليس خطأ في الجملة لكنها خطأ حينما تستخدم بطريقة خاطئة
- بعض المرضى يقول: هذا مطلوب!، والجواب أن: الفارق الرئيسي هو حينما تكون هذه الإلزامات فوق ما يطلب منك الشرع أو العقل أو العرف.
- استدراك: الشرقيون في حياتهم إلزامات كثيرة (شرعية وعرفية واجتماعية)، يجب ألا نحارب الصحيح منها.

التعميم

- يأخذ الإنسان موقفاً أو حدثاً واحداً في الحاضر أو الماضي ويعمم هذا الحدث على كل المواقف الحالية أو المستقبلية.
- التوصل إلى استنتاج عام واسع قائم على حدث أو دليل واحد

استخدام:

- **ألفاظ العموم**: " الجميع", "كل", "لا شي", "أبداً", "دائماً", "كل شخص"
- **النفي المطلق**: " لا أحد يحبني", "أعمالي كلها لاقيمة لها" .. الخ
- **الأوصاف الحاكمة**: "شخص مغرور", " الرياض ممله"

إطلاق الأوصاف الجائرة (التوصيف الجائر)

- يطلق وصفاً عاماً على نفسه أو على الآخرين بناءً على حدث أو أحداث معينة
- الأوصاف الحاكمة: الرياض مملة!
- بهذه الطريقة لن تتمكن من رؤية الجوانب الجيدة في الرياض

الاستدلال الانفعالي أو الاستدلال بالعاطفة

- تستنتج استنتاجات معينة على نفسك أو الحدث أو الآخرين بناء على إحساسك أو شعورك
- دليلك الوحيد هو إحساسك وشعورك

التصغير والتكبير أو التضخيم

- تكبير السلبيات وتصغير الإيجابيات

تضخيم السلبيات:

- تضخيم المشاكل الصغيرة أكثر من الواقع، يميل الشخص إلى المبالغة في تعظيم العوامل السلبية أو يقلل من اهمية العوامل الإيجابية

تصغير الإيجابيات:

- يميل الشخص لتصغير إيجابياته و يحتقرها
- تهميش ما تقوم به من إنجازات يجعل حياتك غير ممتعة ومملة ومتعبة

التفكير الكارثي حول المصائب

- يفسر المصائب والكوارث والأزمات التي تحصل له بطريقة كارثية ويضخم ويعمم
- ماذا لو!؟
- صداع بسيط ممكن أن يصل بالشخص للتفكير بأنه على وشك الموت

تمرين جماعي

- **التعليمات: أعط مثالا لكل خطأ من أخطاء التفكير الآتية**

التعميم الزائد: ____________________

التضخيم او التصغير: ____________________

الشخصنة: ____________________

الإستدلال الإنفعالي: ____________________

الإلزامات: ____________________

التفكير الكارثي: ____________________

القفز إلى الإستنتاجات: ____________________

التفكير الحدي: ____________________

الترشيح العقلي: ____________________

نظرية الطبقات الثلاث للأفكار

١٧

- قسم العلماء أنواع الأفكار إلى ٣ أنواع، أو ٣ طبقات:

المستوى الأول: مستوى الأفكار التلقائية ..

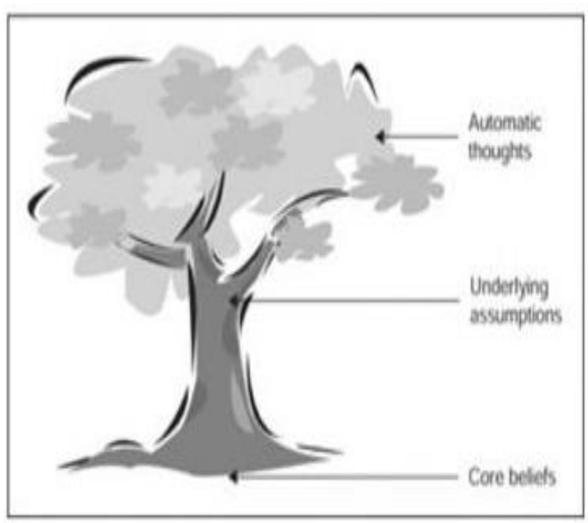
- هو التفكير التلقائي المباشر، أي: طريقة تقييمه المباشرة للأحداث، وهي الأفكار اليومية التي تقفز مباشرة عند الحدث.

المستوى الثاني: مستوى الأفكار الوسيطة ..

- القوانين النفسية التي يضعها الإنسان لنفسه، حول الصواب والخطأ، وما يصح وما لا يصح، وما هو جيد وغير جيد، وما هو مقبول وغير مقبول،

- المستوى الثالث: مستوى الأفكار العميقة

- القناعات الراسخة القديمة المتعمقة المتجذرة لدى الإنسان، حول نفسه والدنيا والناس



The 'slippery tree' model

١٨

Level 1	Level 2	Level 3
Automatic thoughts الأفكار التلقائية	Intermediate thoughts Rules & Assumptions الأفكار الوسيطة والافتراضات وقوانين الحياة	Schema (core beliefs) الأفكار العميقة/ المركزية
– أفكار تلقائية سريعة، – تأتي في المواقف، أو حين نستدعيها – تمر علينا آلاف الأفكار يومياً	قوانين وافتراضات نعمل وفقاً لها. وضعناها استجابة للأفكار العميقة لدينا. أفكار إلزامية: «لازم ...»، «يجب أن ...»، أو شرطية «إذا تريد كذا .. يجب كذا» ضروري! أكيد!	– قناعات راسخة تشكلت من الطفولة غالباً. – وهي قناعات عامة وصارمة. – تدور حول: النفس والآخرين والعالم والمستقبل

١٩

٢٠

الأفكار العميقة

حقي دايم ضايع/ الدنيا ما تصفى لي

↓

القوانين

إذا الأم لم تعدل بين أبنائها فهذه مشكلة كبيرة وقهر

↓

الأفكار التلقائية

ليش أمي تفرق بيننا في المعاملة/ أمي ما تحبني/ أمي ظالمتني

العلاج المعرفي السلوكي الرياض ١٤٣٤- د خالد الجابر

مثال: مريضة في حزن الوفاة

٢١

- **أفكارها التلقائية:**
  - "أبيه، وينه، مشتاقة"
  - أو وهو الأكثر "ذكريات معه" و "صور ذهنية له".
- **أفكارها الوسيطة:**
  - "المرأة إذا صارت أرملة ما يصير لها قيمة في المجتمع"،
  - "المرأة بدون رجل ولا شيء"،
  - "زوجي مصدر سعادتي، وإذا فقدته فقدت كل شيء"،
  - "الأرملة محل نظرة شفقة وعطف، وأنا أكره نظرات الشفقة"
  - "الأرملة امرأة ناقصة«
- **أفكارها العميقة:**
  - أنا امرأة ناقصة
  - الدنيا غير عادلة
  - حياتي انتهت
  - مصدر السعادة انتهى

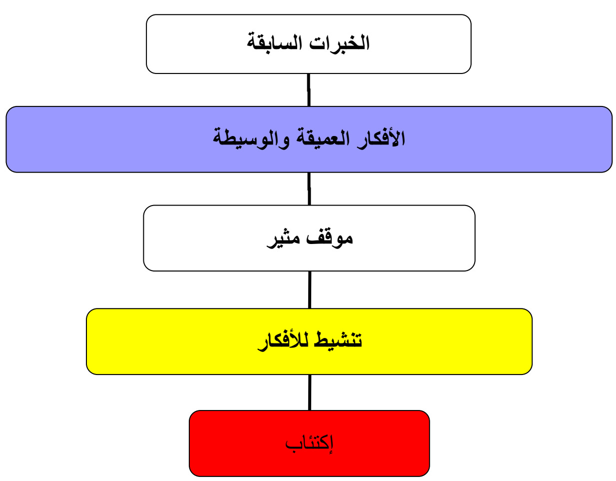
٢٢

- مثال:
- مريض لديه رهاب اجتماعي،
  - أفكاره العميقة أنه ليس له قيمة وأنه تافه وحقير وضعيف.
  - أما أفكاره التلقائية فهي حسب المواقف، فمثلا موقف مقابلة مسؤول: "يارب وش أبقوله؟" شكلي أبتلخبط" "أكيد بيبي يلاحظ ارتباكي" ...

تمرين على طبقات الأفكار

Level 1	Level 2	Level 3
Automatic thoughts الخواطر السلبية	Intermediate thoughts Rules & Assumptions الأفكار الوسيطة والافتراضات وقوانين الحياة	Schema (core beliefs) القناعات الفكرية الأفكار العميقة/ المركزية
– أعطونا أمثلة	أعطونا أمثلة	– أعطونا أمثلة

كيف تتفاعل الطبقات الثلاث مع بعضها؟



نظرية ما وراء المعرفي

٢٥

- هذه النظرية قديمة، لكن أشهرها ونشرها أدريان ولز ١٩٩٥ من مانشستر في بريطانيا.
- فكرتها: أن آلية التفكير process أهم من محتوى التفكير content
  - ليست المشكلة في ورود الفكرة السلبية، وإنما كيفية استجابتهم لأفكارهم السلبية. الأهم هو:
    - استمراري بالتفكير بهذه الطريقة (الاجترار)
    - وانزعاجي من كوني أفكر بهذه الطريقة (تفكيري حول تفكيري) (الاكتئاب من الاكتئاب) .. زعلانة من نفسي ليش أفكر كذا!
    - وتوهمي أني لا أستطيع التخلص من هذا التفكير.. (توهم العجز عن السيطرة)

القابلية للاكتئاب

٢٦

- هل الوراثة والأحداث الصعبة .. هي سبب المرض النفسي؟

غير صحيح!!..

- **السبب هو: طريقة تفاعل الإنسان مع الوراثة والأحداث،**

Stress-Diathesis theory

- بطريقته في التفكير ونظرته للأحداث وأسلوبه في تفسيرها.
- تفكيره السلبي يجعله يفسر كثيراً من الأحداث والمواقف أنها سلبية.
- يعتقد الإنسان مع مرور الوقت أنه هكذا خلق .. وليس له يدا!
- أيضاً يقع المكتئب في خطأ الاجترار النفسي لوضعه ولحاله، ولذلك حتى في حالة عدم وجود مثيرات وأحداث فإن مجرد اجتراره النفسي يجدد الأفكار السلبية لديه.

كيف يفكران؟

٢٧



٢٨

ثانيا: النظريات السلوكية

المدرسة السلوكية من أقوى المدارس، وأكثرها انتاجاً، وسيطرت أفكارها على غالب مناحي الحياة فترة من الزمن، لكنها مع الوقت اندمجت مع المدرسة المعرفية.

سنناقش:

- **نظرية التعلم السلوكي:**
  - نظرية الإشراط الكلاسيكي
  - نظرية الإشراط الإجرائي
- **نظرية التعلم الاجتماعي:**
  - التعلم بالملاحظة
  - مفهوم الكفاءة الذاتية
- **نظرية المهارات الاجتماعية (التعلم بالتدريب)**

نظرية الإشراط الكلاسيكي

- بافلوف عام ١٩٠٠م~ واطسون ورينور عام ١٩٢٠م،
- أكثر ما تستخدم نظرية الإشراط الكلاسيكي في التصرفات اللاإرادية والانفعالات التلقائية
- قصة بافلوف مع الكلب في المختبر مشهورة جداً ومن خلالها اكتشف:
  - المثير غير الشرطي (الطعام)
  - ثم اكتشف المثير الشرطي (الجرس)
  - ثم اكتشف الإطفاء: (حينما يكرر المثير الشرطي دون حصول الاستجابة يعني يكرر الجرس دون أن يجد الكلب الطعام فإنه مع الوقت يكون الجرس غير فعال ويفقد قيمته)،
- التجربة المشهورة لواطسون ورينور عام ١٩٢٠م (الطفل ألبرت ٨ أشهر): اقتران الأرنب مع جرس مرعب
  - وهذه مهمة جداً في فهم منشأ الخوف لدى كثير من المرضى لأنه يحصل ارتباط شرطي مع حدث معين فيؤدي إلى الخوف.

- **التطبيقات العلاجية المعتمدة على الإشراط الكلاسيكي:**
- الأول: المواجهة ويسمى العلاج بالإطفاء وتسمى المواجهة المتدرجة وأحياناً تسمى الإغراق. ولها تطبيقات كثيرة في القلق والرهاب.
  - فكرتها قائمة على نظرية الإشراط الكلاسيكي بحيث أن المادة أو الموقف الذي يخاف منه يتم تعريضه للشخص بتدرج، حتى يخف الخوف.
- الثاني: التحصين تم تطويرها من خلال جوزيف ولبي عام ١٩٥٨م وهي مواجهة مقترنة أو إطفاء مقترن مع الاسترخاء.
- الثالث: المواجهة مع منع الاستجابة
  - وهي طريقة مشهورة جداً وهي عمدة علاج الوسواس القهري. ماير ١٩٦٦

نظرية الإشراط الإجرائي

- على عكس نظرية الإشراط الكلاسيكي فإن الإشراط الإجرائي يحصل عادة بالأفعال الاختيارية التي يفعلها الإنسان مثل الذهاب والمشي والقيام والأعمال التي يقوم بها الإنسان.
- إدوارد ثورندايك عام ١٩١١م ثم طورها عالم النفس السلوكي المشهور إسكنر عام ١٩٥٣م وما بعدها.
- الفكرة الأساسية: أن السلوكيات الإرادية تتأثر بالأحداث التي تتبع السلوك عن طريق المعززات أو عن طريق العقاب الذي يتبع الفعل.
  - فمثلاً إذا الطفل قام بعمل معين في المنزل ثم عوقب عليه وهذه العقوبة حصلت بعد الفعل فإن الطفل في المرة القادمة لن يقوم بهذا الفعل
  - وفي المقابل إذا الطفل عمل فعلاً ثم عزز عليه يعني كوفئ عليه فإنه سيكرر هذا السلوك.
- تأتي هنا مصطلحات التعزيز ومصطلحات العقاب وهي معقدة ولا نحتاجها.

- **التطبيقات العلاجية لنظرية الإشراط الإجرائي:**
- معظم تطبيقات الإشراط الإجرائي في التربية والإدارة، ويستخدمه المعلمون والمربون كثيراً.
- في الجانب العلاجي تطبيقه المشهور هو **التنشيط السلوكي** في علاج الاكتئاب وغيره.
  - ومصطلحات: العزلة والانسحاب والهروب وغيرها
  - وسنتكلم عنه بالتفصيل.

نظرية التعلم الاجتماعي

- نشأت كردة فعل للمدرسة السلوكية. باندورا ١٩٦٦م.
- تركز على العمليات الفكرية والمعرفية الداخلة في عملية التعلم. وتفترض أن السلوك يمكن أن يتعلم بمجرد ملاحظة الآخرين.
- مجرد ملاحظة سلوك شرطي أو تجربة إشراطية على غيره تجعله يتعلم.
  - مثلاً: ملاحظة الطلاب لما يحصل للطالب الكسول أو الطالب المجتهد. ومثال: ملاحظة الأطفال لتصرفات الخوف عند من حولهم.
- ثم أدخل باندورا عام ١٩٨٢م مبدأ أصبح مشهوراً جداً وهو مبدأ الكفاءة الذاتية أو شعور الإنسان بقدراته الذاتية.
- وبالتالي تصحح فهمنا للإنسان، فهو ليس مجرد مادة تتعرض للإشراط وتتأثر بناءً عليه، وإنما العلاقة بين الإنسان والبيئة ثنائية تبادلية.

- **التطبيقات العلاجية لهذه المدرسة:**
- الأول النمذجة،
- الثاني تعزيز رؤية الإنسان عن نفسه وقدرته على الإنجاز. وهي التي توسع فيها كارل روجر كثيراً، وبنى عليها طريقته في الإرشاد النفسي.
  - كان روجر يعتقد أن مجرد قناعة الإنسان بقدراته كافٍ في التغيير.
  - ثم أخذتها كثير من دورات تطوير الذات، وركزت عليها.
- نظرية التعلم الاجتماعي كانت مرحلة انتقالية وضرورية للوصول إلى النظرية المعرفية المتكاملة والعلاج المعرفي السلوكي المتكامل.

تعلم المهارات الاجتماعية

- وهي طريقة سلوكية الهدف منها تعليم المريض مهارات محددة بالذات في التواصل الاجتماعي.
- وفكرتها أن الشخص يمكن أن يتعلم بالتدريب، حتى لو لم يكن هناك إشراط أو ملاحظة!
  - هذه الفكرة تبدو بدهية لكن المدرسة السلوكية لفت لفتين حتى وصلت لها!!
- وأشهر تطبيقاتها التدريب على مهارات التوكيد.

هل هناك نظرية شرقية عربية إسلامية؟

٣٧

٣٨

- طرح بعض علماء النفس المسلمين أفكارا كثيرة خلال الخمسين سنة الفائتة.
- لكن ليس هناك شيء مطروح يرقى لمستوى نظرية نفسية علمية متكاملة.
- أعمل حالياً على محاولة تكوين نظرية إسلامية في الاكتئاب.
- هذه الدورة ستعرض النظرية المعرفية كما هي، دون تعديلات جوهرية.



٣٩

والسلام عليكم